



スイカゼリー

栄養士コメント

スイカには抗酸化物質であるリコピンが含まれ、老化防止に効果があります。また、血圧を下げる作用のあるカリウムも豊富です。



作り方

スイカは20gは角切りに、残りはミキサーにかけて液状にする。

ゼラチンに水を加え電子レンジ600wで30秒温める。

ミキサーにかけたスイカに温めたゼラチンを加え、よく混ぜる。

器に切ったスイカ、ゼラチンを混ぜたスイカを入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	50 kcal
2. たんぱく質	1.3 g
3. 総脂質	0.1 g
4. 炭水化物	12.4 g
5. カルシウム	3 mg
6. リン	6 mg
7. 鉄	0.2 mg
8. マグネシウム	8 mg
9. ビタミンA	48 μg
10. ビタミンE	0.1 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.02 mg
13. ビタミンB2	0.01 mg
14. ビタミンC	8 mg
15. 食物繊維	0.2 g
16. 食塩	0.0 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. すいか	70 g
20g角切り、50gジュースにする。	
2. はちみつ	1 小サジ
スイカの甘味によっては減らしてもよい。	
3. レモン(果汁)	1/4 小サジ
4. 水	5 CC
5. ゼラチン	1 g



(黄色い部分が範囲内です)